

Pressmeddelande 2025-11-12

Food for Life – Kokboken

Brittiske forskaren Tim Spector visar hur vetenskap och matglädje möts i recept med förankring i världens största nutritionsstudie

Professorn och läkaren Tim Spector är en av världens mest inflytelserika röster inom forskning om mat och tarmhälsa, verksam vid King's College London. Som medgrundare till forsknings- och näringsföretaget ZOE, som driver världens största nutritionsstudie, har han bidragit till att fördjupa vår förståelse för sambandet mellan det vi äter och hur vi mår. Hans bok *Food for Life*, där han presenterade ett antal grundprinciper för hur vi kan äta både gott och hälsosamt, har blivit en internationell succé och gjort honom till en av de mest respekterade experterna på området. Nu kommer *Food for Life – Kokboken* på svenska, med nästan hundra recept som förenar vetenskap, smak och hållbarhet i köket.



I *Food for Life – Kokboken* visar Tim Spector hur vi med små förändringar kan förbättra vår hälsa på riktigt. Boken utgår ifrån den senaste forskningen om hur maten vi äter påverkar kroppen och på resultaten från ZOE:s pågående studier. Här blir vetenskapen konkret och tillgänglig, med recept och råd som fungerar i vardagen. Filosofin är enkel: Ät fler växter, undvik ultraprocessad mat och låt variationen bli din största tillgång.

Bokens recept bygger på sex grundprinciper som sammanfattar Tim Spectors forskning: ät minst trettio olika växter i veckan, ät regnbågen, växla om ditt protein, fokusera på kvalitet och välj naturliga råvaror framför ultraprocessad mat, satsa på fermenterade livsmedel varje dag samt testa tidsbegränsat ätande. Låt maten bli varierad och näringsrik, och ge kroppen tid att vila mellan måltiderna genom periodisk fasta eller så kallade ätfönster. Att äta regnbågen handlar om att fylla tallriken med råvaror – frukt, grönsaker, fullkorn, nötter, frön och baljväxter – i många olika färger eftersom varje färg representerar olika näringsämnen och fibrer som gynnar kroppen och den goda bakteriefloran. Alla dessa principer syftar till att skapa en rik och balanserad tarmflora, att stärka ditt immunförsvar och att ge dig bättre energi.

Med nästan hundra recept visar *Food for Life – Kokboken* hur god mat och hälsosam mat kan vara samma sak. Här finns frukostar, sallader, 15-minutersrätter, mättande middagar och sötsaker – alla med fokus på naturliga ingredienser, fermentering, smak och enkelhet. Det handlar inte om förbud eller dieter, utan om att äta mer varierat, mer naturligt och med större nyfikenhet på vad kroppen faktiskt mår bra av.

Bakom boken finns också en personlig berättelse. Under en skidåkningstur i Italien drabbades Tim Spector av en ministroke, när han var i ungefär samma ålder som hans pappa var när han dog av en plötslig hjärtattack. Under återhämtningen började han ifrågasätta både mycket av den praktiska kostrådgivningen till patienter och de matvanor han själv hade haft. Han upptäckte hur lite näringslära som faktiskt ingick i den medicinska utbildningen och hur förlegade många av de officiella råden var.

– Jag trodde att jag var en hälsosam, kunnig läkare, men insåg att jag hade fel. När jag började granska råden som ges till patienter insåg jag att de inte höll måttet. Vi hade helt enkelt inte lärt oss något om näring. Det var ett bryskt uppvaknande, men också början på något nytt, säger Tim Spector.

Det blev startpunkten för hans forskning om hur maten påverkar vår hälsa och för grundandet av ZOE – ett forskningsinitiativ som förändrat synen på kost globalt. I dag är Tim Spector en av Storbritanniens mest välkända vetenskapskommunikatörer som regelbundet gör forskning tillgänglig för en bred publik. Med *Food for Life – Kokboken* tar han sin forskning hela vägen till tallriken och visar att resan till bättre hälsa börjar med maten vi älskar att äta.

Tim Spector är professor i genetisk epidemiologi vid King's College London, en av världens ledande experter på tarmhälsa och en av Storbritanniens mest välkända vetenskapskommunikatörer. Han är medgrundare till det brittiska forsknings- och näringsföretaget ZOE och författare till bästsäljande böcker om kost och hälsa.

Food for Life – Kokboken har utgivning den 2 januari.
Bokomslag och pressbilder finns att [ladda ner här](#).

För recensionsexemplar, intervjufrågningar eller mer information, vänligen kontakta:
Magdalena Höglund, Presskontakt, Bonnier Fakta/Bokförlaget Forum.
tel: 0733 338840 eller e-post: magdalena@highlandpr.se

Är du journalist och intresserad av recex av vår utgivning är du välkommen att anmäla dig till vår presstjänst. <https://www.bonnierforlagen.se/presstjanst>

Bonnier Fakta är ett av Sveriges ledande fackboksförlag. Vi ger ut unika illustrerade böcker som är nyskapande och snyggt formgivna, tillför ny kunskap, underhåller, berör och inspirerar. Till våra viktigaste ämnen hör mat, hälsa, trädgård, handarbete, föräldraskap, kultur och mode. Bonnier Fakta är en del av Bokförlaget Forum.